



El tiempo es lo único que nos pertenece

21 de agosto de 2026 | Tiempo | 4 minutos

PENSAMIENTO DEL DÍA

Nuestro tiempo es lo único que realmente nos pertenece.

Séneca

¿Qué significa?

Séneca escribió a su amigo Lucilio que el tiempo perdido nunca vuelve. El dinero y los objetos pueden reemplazarse. Nadie puede recuperar una hora que ya pasó. Por eso, debemos usar cada día con cuidado.

La idea sigue siendo útil hoy. Las citas, los mensajes y las expectativas ajenas pueden llenar un día entero. Proteger nuestro tiempo crea espacio para la salud, la familia, el aprendizaje y el descanso. El dinero es especialmente valioso cuando nos da más tiempo libre.

Cómo llevarlo a la práctica

- 01 Anote una tarea que le quite tiempo cada semana, pero aporte poco valor.
- 02 Decida si puede acortar, delegar o eliminar esa tarea.
- 03 Reserve el tiempo libre para una persona o actividad que sea importante para usted.

SU TAREA DE HOY

Elimine una tarea poco importante de la lista de hoy y sustitúyala por algo valioso.

SU PREGUNTA

¿Para qué desea crear tiempo hoy?